



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Bayerischer Flammkuchen mit Obazda

- 1 TL GEFRO Suppe
- 2 Flammkuchenböden, aus dem Kühlregal
- 250 g Camembert
- 150 g Sauerrahm, 20 % Fett
- 100 g körniger Frischkäse, 20 % Fett
- 4 EL helles Bier
- Paprikapulver
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 rote Paprika
- Kümmel, ganz
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Bayerischer Flammkuchen mit Obazda

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

22,9 g Fett	50 g Kohlenhydrate	24,4 g Eiweiß	4,1 g Ballaststoffe	512 kcal Brennwert
-------------	--------------------	---------------	---------------------	--------------------

Bayerischer Flammkuchen mit Obazda: Den Ofen auf 200° C vorheizen. Für den Obazda die Hälfte des Camemberts in feine Würfel schneiden. Die andere Hälfte in eine Schüssel geben und mit einer Gabel sehr fein zerdrücken. 150 g Sauerrahm, 100 g körnigen Frischkäse und 4 EL helles Bier zugeben und alles kräftig miteinander verrühren. Mit 1 TL GEFRO Suppe und etwas Paprikapulver abschmecken. Die Camembertwürfel untermengen.

1 mittelgroße Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 1 rote Paprika vierteln und von Strunk und Kernen befreien. Die Paprikaviertel in feine Würfel schneiden.

2 Flammkuchenböden mit dem Obazda bestreichen und mit den Zwiebelstreifen, den Paprikawürfeln und etwas Kümmel bestreuen. Für etwa 20 Minuten in den Ofen geben und backen. Anschließend den gebackenen Flammkuchen mit 2 EL fein geschnittenem Schnittlauch bestreuen.